

# もぐもぐランチ3月予定献立表

# 葛飾区南鎌倉保育園



曜	日付	主 な 材 料				
		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
火	4	牛乳 押麦入りごはん マーボー豆腐 じゃこ入り煮びたし	味噌汁 いよかん	米 押麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ しらす干し 焼きふ	にんじん たまねぎ しいたけ にら 長ねぎ キャベツ もやし こまつな いよかん
月	10	牛乳 ごはん 魚の照焼 大根のそぼろ煮	味噌汁 いよかん	米 砂糖 サラダ油 片栗粉	牛乳 さけ 鶏ひき肉 みそ	にんじん だいこん さやえんどう キャベツ もやし いよかん
火	11	牛乳 押麦入りごはん あじのつみれ揚げ 大豆とひじきの炒め煮	もやしと青菜のおつゆ はっさく	米 押麦 大和芋 片栗粉 サラダ油 砂糖	牛乳 あじ みそ 油揚げ 大豆	たまねぎ にんじん 青じそ だいこん ひじき もやし チンゲンサイ はっさく
月	17	牛乳 胚芽米ごはん 魚の梅味噌焼き 切干大根の煮物	まめふとキャベツのおつゆ はっさく	胚芽精米 砂糖 サラダ油	牛乳 さわら みそ 油揚げ まめふ	梅干し にんじん 切干し大根 キャベツ さやえんどう はっさく
火	25	牛乳 ごはん ぎせい豆腐 ナムル風煮びたし	じゃがいもの味噌汁 りんご	米 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ	にんじん 干しいたけ たけのこ さやいんげん もやし ほうれんそう たまねぎ わかめ りんご
水	26	牛乳 豆乳入りチキンカレー 白菜とじゃこのさつと煮 味噌汁	りんご	米 米粒麦 オリーブ油 じゃが芋 100%米粉 はちみつ 砂糖	牛乳 鶏もも みそ 豆乳 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ トマトピューレー りんご はくさい だいこん しめじ こまつな

\*この献立表は区内公立保育園統一の予定表です。行事その他の都合により、内容を変更することがありますのでご了承ください。

\*もぐもぐランチにつきましては、牛乳の提供はありません。